



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00120) Szociális normál	Ebéd	Sárgaborsó leves, Marhapörkölt, Főtt burgonya, Csemegeuborka	Tarhonyaleves, Tejfölös gyöngybabfőzelék, Csibeburger	Almaleves ÚJ, Lecsós sertésszelet, Petrezselymes bulgur	Gulyásleves, Mákos tészta	Kertészleves, Édes-savanyú csirkecsíkok, Párolt rizs	Paradicsomleves, Rakott karfiol	Sütőtökrémleves, Mátrai sertésszelet, Rizi-bizi
		Energia: 567.19 Kcal / 2,370.85 KJ	Energia: 780.33 Kcal / 3,261.78 KJ	Energia: 795.51 Kcal / 3,325.23 KJ	Energia: 755.61 Kcal / 3,158.45 KJ	Energia: 627.50 Kcal / 2,622.95 KJ	Energia: 823.19 Kcal / 3,440.93 KJ	Energia: 1,285.46 Kcal / 5,373.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.52 g 12.34 g 2.43 g	19.30 g 52.39 g 9.69 g	38.28 g 23.67 g 7.04 g	30.72 g 27.92 g 6.39 g	14.53 g 19.65 g 2.31 g	31.68 g 34.69 g 10.05 g	53.25 g 56.74 g 12.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.76 g 0.00 g 7.47 g	65.50 g 2.00 g 3.20 g	118.62 g 29.97 g 4.77 g	95.12 g 9.99 g 3.29 g	101.76 g 4.58 g 2.54 g	98.45 g 14.99 g 3.72 g	139.57 g 0.00 g 4.69 g		
1	1,7,9	1,7	1,9,(5),(8)	6,9,(1)	1,7,9	1,3,7		



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Szociális diab. epe	Ebéd	Marha aprópecsenye, Főtt burgonya, Rántott leves, pir.zsemlekockával, Céklasaláta	Tarhonyaleves epekím., Csibeburger sütőben sütvé, Zöldbabbüféőzélék	Almaleves EPE, CM ÚJ, Petrezselymes bulgur, Natúr sertéskaraj	Gulyásleves (epekím.), Sajtosparajos penne epek.	Kertészlevespüré epekím., Pirított csirkecsíkok, Párolt rizs	Zellerkrémleves epek., Rakott zöldség epekím.	Sütőtökrémleves epekím., Párolt sertésszelet epekímélő, Sárgarépás rizs
		Energia: 502.69 Kcal / 2,101.24 KJ	Energia: 543.68 Kcal / 2,272.58 KJ	Energia: 549.16 Kcal / 2,295.49 KJ	Energia: 611.95 Kcal / 2,557.95 KJ	Energia: 486.83 Kcal / 2,034.95 KJ	Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 KJ	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.74 g 16.45 g 2.86 g	11.22 g 40.34 g 5.06 g	29.91 g 19.46 g 4.46 g	33.66 g 19.62 g 7.75 g	24.26 g 17.89 g 2.62 g	25.00 g 16.22 g 4.04 g	27.27 g 24.22 g 6.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63.36 g 6.39 g 3.42 g	40.34 g 0.00 g 1.31 g	66.06 g 1.14 g 4.47 g	74.14 g 0.00 g 4.54 g	57.07 g 0.00 g 2.19 g	41.25 g 0.00 g 2.70 g	48.30 g 0.00 g 2.98 g		
	1	1,7	1,7	1,7,9	9	7,9	7	





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00122) Szociális diabetikus	Ebéd	Főtt burgonya diab., Sárgaborsó leves, Marhapörkölt, Csemegeuborka	Tarhonyaleves diab., Tejfölös gyöngybabfőzelék diab., Csibeburger	Almaleves CM ÚJ, Lecsós sertésszelet, Petrezselymes bulgur	Gulyásleves diab., Mákos metélt diabetikus	Kertészleves , Párolt rizs diab., Édes-savanyú csirkecsíkok	Paradicsomleves CM, Rakott karfiol	Rizi-bizi diab., Sütőtökrémleves, Párolt sertésszelet
		Energia: 498.74 Kcal / 2,084.73 KJ	Energia: 729.88 Kcal / 3,050.90 KJ	Energia: 589.45 Kcal / 2,463.90 KJ	Energia: 651.02 Kcal / 2,721.26 KJ	Energia: 520.94 Kcal / 2,177.53 KJ	Energia: 752.42 Kcal / 3,145.12 KJ	Energia: 636.26 Kcal / 2,659.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.70 g 12.19 g 2.41 g	18.05 g 52.27 g 9.68 g	35.39 g 22.27 g 6.86 g	18.47 g 26.49 g 6.29 g	12.32 g 17.25 g 2.03 g	30.43 g 37.32 g 10.35 g	29.27 g 29.67 g 8.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69.16 g 0.00 g 7.32 g	54.58 g 0.00 g 3.19 g	72.03 g 1.14 g 4.53 g	37.71 g 0.00 g 3.20 g	82.59 g 4.58 g 2.26 g	76.17 g 0.00 g 3.71 g	62.92 g 0.00 g 3.91 g		
1	1,7,9	1,7	9,15,(5),(8)	6,9,(1)	1,7,9,15	7		





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(00123) Szociális laktómentes	Ebéd	Sárgaborsó leves, Marhapörkölt, Főtt burgonya, Csemegeuborka	Tejfölös gyöngybabfőzelék LM, Tarhonyaleves, Csibeburger	Almaleves CM, LM ÚJ, Lecsós sertésszelet, Petrezselymes bulgur	Gulyásleves (epekím.), Mákos tészta	Kertészleves, Édes-savanyú csirkecsíkok, Párolt rizs													
		Energia: 567.19 Kcal / 2,370.85 KJ	Energia: 804.87 Kcal / 3,364.36 KJ	Energia: 695.87 Kcal / 2,908.74 KJ	Energia: 658.53 Kcal / 2,752.66 KJ	Energia: 627.50 Kcal / 2,622.95 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.52 g	12.34 g	2.43 g	19.40 g	55.15 g	10.89 g	37.95 g	23.59 g	6.69 g	29.94 g	17.77 g	4.27 g	14.53 g	19.65 g	2.31 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83.76 g	0.00 g	7.47 g	65.29 g	2.00 g	3.18 g	89.19 g	1.14 g	4.75 g	93.61 g	9.99 g	3.12 g	101.76 g	4.58 g	2.54 g			
1		1,9			1			1,9,(5),(8)			6,9,(1)			1,7,9			1,3,7		



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00124) Szociális epe és bélrendszer kímél	Ebéd	Marha aprópecsenye, Főtt burgonya, Rántott leves, pir.zsemlekockával, Céklasaláta	Tarhonyaleves epekím., Csibeburger sütőben sütvé, Zöldbabbüfé főzelék	Almaleves EPE ÚJ, Petrezselymes bulgur, Natúr sertéskaraj	Gulyásleves (epekím.), Sajtospárizs, parajos penne epek.	Kertészlevespüré epekím., Pirított csirkecsíkok, Párolt rizs	Rakott zöldség epekím., Zellerkrémleves epek.	Sütőtökrémleves epekím., Párolt sertésszelet, Sárgarépas rizs														
		Energia: 571.14 Kcal / 2,387.37 KJ	Energia: 543.68 Kcal / 2,272.58 KJ	Energia: 755.22 Kcal / 3,156.82 KJ	Energia: 611.95 Kcal / 2,557.95 KJ	Energia: 587.50 Kcal / 2,455.75 KJ	Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 KJ	Energia: 625.33 Kcal / 2,613.88 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.56 g	16.60 g	2.88 g	11.22 g	40.34 g	5.06 g	32.80 g	20.86 g	4.64 g	33.66 g	19.62 g	7.75 g	26.28 g	19.59 g	2.82 g	25.00 g	16.22 g	4.04 g	32.88 g	27.26 g	6.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.96 g	6.39 g	3.57 g	40.34 g	0.00 g	1.31 g	112.66 g	29.97 g	4.71 g	74.14 g	0.00 g	4.54 g	76.55 g	0.00 g	2.48 g	41.25 g	0.00 g	2.70 g	61.70 g	0.00 g	3.21 g		
1	1,7		1,7	1,7,9			9	7,9			7											



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00125) Szociális vegetáriánus	Ebéd	Sárgaborsó leves, Főtt burgonya, Csemegeuborka, Karfiolburger	Tarhonyaleves, Tejfölös gyöngybabfőzelék, Falafel	Almaleves ÚJ, Tojásos lecsó, Petrezselymes bulgur	Mákos tészta, Hamis gulyásleves	Édes-savanyú ragu, Kertészleves, Párolt rizs		
		Energia: 1,495.89 Kcal / 6,252.82 KJ	Energia: 612.09 Kcal / 2,558.54 KJ	Energia: 670.47 Kcal / 2,802.56 KJ	Energia: 601.18 Kcal / 2,512.93 KJ	Energia: 640.62 Kcal / 2,677.79 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.57 g 100.00 g 11.80 g	20.20 g 29.13 g 6.83 g	18.48 g 18.75 g 4.81 g	18.65 g 13.00 g 2.54 g	13.70 g 19.50 g 2.25 g	g g g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		118.62 g 0.00 g 6.48 g	69.92 g 2.00 g 2.98 g	118.38 g 29.97 g 4.66 g	102.27 g 9.99 g 1.96 g	106.11 g 5.64 g 2.53 g	g g g	g g g
1,3,(7)	1,7,9	1,3,7	1,(5),(8)	6,9,(1)	1,7,9	1,3,7		

